Meddelelser fra
Dansk Svømme-Forbund

2
JUNI 1959 — 19. ÅRGANG

SVØMMESPORT

„Bellahøj Friluftsbad“ ventes åbnet maj 1960

INDHOLD:

Sommerens endelige stævneprogram

Nye teorier om svømmeteknik

Konditionstræning med »Circuit« program

Svømmeprøven og svømmemærket 1959

Nordiske mesterskaber

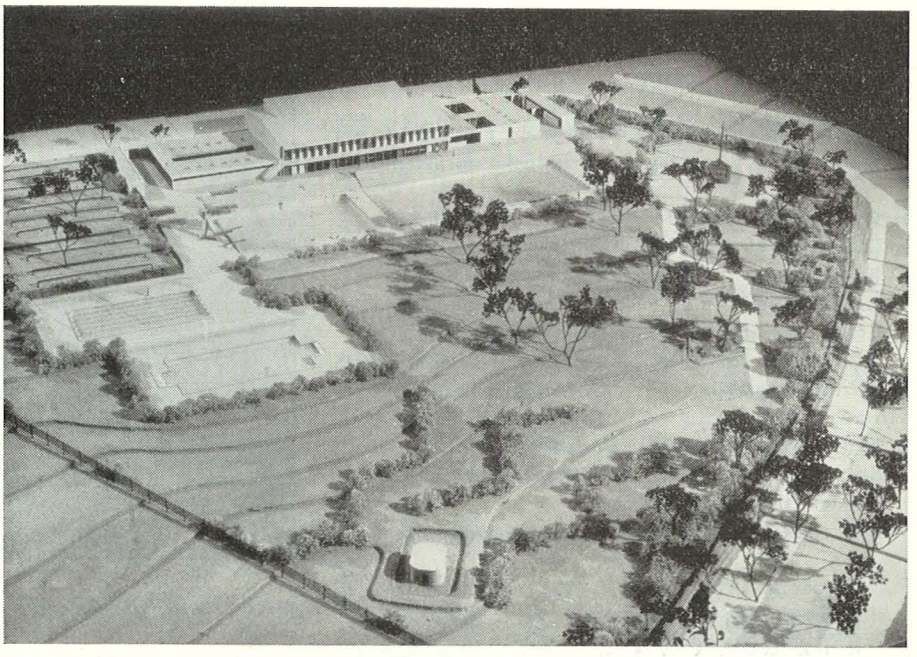
K.S.U. og F.S.U.'s mesterskaber 1959

Jydsk Svømme-Unions sommerprogram

Vinterturnering i vandpolo

Kort og godt

Adresseliste



Arbejdet på »Bellahøj Friluftsbad« skrider godt frem, og Københavns Idrætspark sigter mod åbning i maj 1960. Det store bassin måler 50x21 m, med en dybde fra 1 m til 1,30 m. Spring og polobassinet måler 32x21 m, med fuld dybde i hele bassinet.

Meddelelser fra Dansk Svømme-Forbund under DSLF og DIF

SVØMMESPORT

19. ÅRGANG — NUMMER 2 — JUNI 1959

Sommerens endelige stævneprogram

I martsnummeret af bladet bragte vi her i bladet en foreløbig oversigt over datoerne for kommende stævnebegivenheder arrangeret af forbundet, men på forbundets bestyrelses- og repræsentantskabsmøder i april måned, hvor det endelige program fastsættes, blev foretaget enkelte småændringer i det foreløbige stævneprogram. — Vi skal derfor nedenfor opsætte det endelige program for sommeren 1959, som foreningerne *bedes nøje gennemgå*, før anmeldelserne skrives.

Bemærk især: DM-stævnet i Odense er flyttet fra 1. august til 3. august
DM tårnspring for damer er flyttet fra 14. juni til 16. juli
DJM i tårnspring er flyttet fra 11. juli til 16. august, samt at
anmeldelsesfristen for alle DM- og DJM-stævner er fredag den 10. juli 1959.

Lørdag den 11. juli kl. 18,30 og søndag den 12. juli kl. 10 og kl. 14,30 i Helsingør Svømmestadion

DANMARKSMESTERSKAB I VANDPOLO,

spilles efter regel A i mesterskabsbestemmelserne:
KSUs nr. 1 og 2 samt vinderne af 2 kvalifikationskampe:

a) JSUs nr. 1 mod FSUs nr. 1 ved en kamp i Odense fredag 10/7 kl. 19
b) KSUs nr. 3 mod SSUs nr. 1 ved en evt. kamp aftalt med pololederen.

(Nærmere meddelelse fra pololederen senere til pågældende foreninger).

DM i udspring fra 3 m vippe for damer: ved eftermiddagsstævnet søndag den 12. juli *kl. 14.*

DJM i udspring fra 3 m vippe for kvindelige juniorer: søndag den 12. juli *kl. 9.*

OBS. for springere: DJM for såvel kvindelige som mandlige juniorer omfatter følgende spring:

fra 3 m vippe: 3 obligatoriske spring fra respektive grupper I, III og V + 1 fritvalgt spring (I. afd.)
2 obligatoriske spring fra respektive grupper II og IV + 1 fritvalgt spring (2. afd.)
De obligatoriske spring er de af FINAs springudvalg fastsatte ved OL. og EM. programmet. - De valgfrie skal være af forskellige grupper. - Rækkefølgen af de obligatoriske spring indenfor hver afdeling beror på springerens eget valg ved udfyldning af springlisten. - De fritvalgte spring skal være fra forskellige grupper.

Torsdag den 16. juli kl. 18,30 i Gladsaxe Friluftsbad. DM gruppe D.

løb 1. 800 m fri svømning. *DM* for damer og *DJM* for kvindelige juniorer
løb 2. 1500 m fri svømning. *DM* for herrer og *DJM* for mandlige juniorer
løb 3. Tårnspring for damer. *DM.* jfr. DSFs mesterskabsbestemmelser
løb 4. Vandpolokamp. International. (Invitation).

Søndag den 26. juli kl. 14,30 i Herning Friluftsbad. DJM-stævnet.

løb 1. 100 m crawl, kvindelige juniorer. *DJM.*
løb 2. 200 m brystsvømning, mandl. juniorer. *DJM.*
løb 3. 100 m crawl, mandlige juniorer. *DJM.*
løb 4. 200 m brystsvømning, kvindelige jun. *DJM.*
løb 5. Opvisning i kunstsvømning. Synkroniseret.
løb 6. 100 m rygcrawl, kvindelige juniorer. *DJM.*
løb 7. 100 m butterfly, mandlige juniorer. *DJM.*
løb 8. Udspring fra 3 m vippe mandlige juniorer. *DJM.* (Se foregående spalte om DJM).
løb 9. 100 m butterfly, kvindelige juniorer. *DJM.*
løb 10. 100 m rygcrawl, mandlige juniorer. *DJM.*

Søndag den 2. august kl. 15 i Glamsbjerg Friluftsbad. DM gruppe B.

løb 1. 100 m crawl, herrer. *DM.*
løb 2. 100 m brystsvømning, damer. *DM.*
løb 3. 100 m crawl, damer. *DM.*
løb 4. 100 m brystsvømning, herrer. *DM.*
løb 5. Udspring fra tårn, herrer (I). *DM.*
løb 6. 100 m rygcrawl, herrer. *DM.*
løb 7. 100 m rygcrawl, damer. *DM.*
løb 8. Udspring fra tårn, herrer (II). *DM.*
løb 9. 200 m crawl, herrer. *DM.*

Mandag den 3. august kl. 18 i Odense Friluftsbad. DM gruppe A.

løb 1. 400 m crawl, damer. *DM.* og *DJM.*
løb 2. 200 m brystsvømning, herrer. *DM.*
løb 3. 400 m crawl, herrer. *DM.* og *DJM.*
løb 4. 200 m brystsvømning, damer. *DM.*
løb 5. Udspring fra 3 m vippe, herrer (I). *DM.*
løb 6. 100 m butterfly, damer. *DM.*
løb 7. 200 m butterfly, herrer. *DM.*
løb 8. Udspring fra 3 m vippe, herrer (II). *DM.*

Søndag den 16. august kl. 15 i Helsingør Svømmestadion eller Gladsaxe Bad. DM gruppe C.

løb 1. 4 × 100 m crawl, holdkapsvømning damer. *DM.*
løb 2. 4 × 100 m tv. sv., holdkapsvømning, herrer. *DM.*
løb 3. Udspring fra tårn, kvindelige juniorer. *DJM.*
løb 4. 50 m fri sv. + 50 m bjergning, damer. *DM.*
løb 5. 50 m fri sv. + 50 m bjergning, herrer. *DM.*
løb 6. Udspring fra tårn, mandlige juniorer. *DJM.*
løb 7. 4 × 100 m tv. sv., holdkapsvømning, damer. *DM.*
løb 8. 4 × 200 m fri sv., holdkapsvømning, herrer. *DM.*

Obs. DM i udspring opdeles i afd. I og afd. II, og afd. I omfatter da FINAs kvalifikationsrunde + semifinalerunden, medens afd. II omfatter de resterende spring fra FINAs OL-program.

DJM i tårnspring for såvel kvindelige som mandlige juniorer omfatter følgende spring:
3 valgfrie spring af forskellige grupper fra 5 m med en sammenlagt maximal sværhedsgrad af højst 5,0 (1. afd.) og 2 valgfrie spring af forskellige grupper fra 5 m eller 10 m med fritvalgt sværhedsgrad.
Intet spring af samme tabelnummer må gentages i 2 afdeling.

Husk! Anmeldelsesfristen til alle stævner er 10. juli. Efteranmeldelser modtages af forbundets kontor indtil 10 dage før stævnedagen, men efteranmeldelser kan kun komme i betragtning, såfremt dette ikke medfører en udvidelse af det allerede fastsatte antal heats.

Kun anmeldelse af svømmere og springere, som har erhvervet DSLFs sølvnål, kan forvente at komme i betragtning ved DM og DJM, og ved DM kan idrætsudvalget, hvor begrænsning skønnes yderligere nødvendig, udskyde svømmere med dårligste sølvnålstid, men pågældende forening vil da omgående efter anmeldelsesfristen få underretning derom. — Ved DJM i udspring kan forbundet dog modtage anmeldelse af springere med broncenål, hvor forholdene og kvalifikationerne efter forbundets skøn begrunder dette.

Indskud til DM og DJM er 2 kr. for hver deltager i såvel individuelle konkurrencer som i holdkapsvømning, og beløbet skal *indbetales til forbundet samtidig med fremsendelsen af anmeldelsen,* for at denne kan komme i betragtning, ligesom *lægelicensdatoen og fødselsåret* skal være påført anmeldelsen tilligemed *bedst opnåede tid* for hver enkelt svømmer.

Ved holdkapsvømning skal anføres navnene på deltagerne i holdkapsvømningen, og det er tilladt at anmelde indtil 6 navne.

Springlister vil blive tilsendt til brug for de anmeldte springere, så snart anmeldelsen foreligger. Springlisten skal udfyldes og indsendes i 3 eksemplarer senest 5 dage før konkurrencen — og skal være underskrevet af pågældende springer og forening.

NORDISKE MESTERSKABER

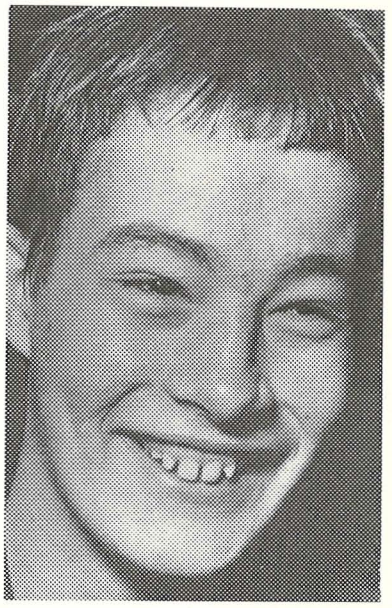
afholdes i år således: Vandpolo i Helsinki 19. og 20. juli (på det olympiske svømmestadion). Svømning og udspring 9.—10. august i Gladsaxe Friluftsbad.

Udtagelser af deltagere til det danske landshold finder sted henholdsvis umiddelbart efter de danske mesterskaber i vandpolo og i svømning og udspring, og der tilgår landsholdenes deltagere nærmere direktiver senere.

Indkvartering til de danske mesterskaber og sportsrejser til Herning og Odense.

Foreninger, som ønsker deltagere indkvarteret på *hotel i Herning,* skal senest den 18. juni tilskrive lærer Højgaard Jacobsen, Gormsgade 21, Herning desangående med nærmere oplysning om, hvor mange personer, der ønskes indkvarteret, og for hvilke nætter. Det kan dog oplyses, at det er muligt at rejse fra København med lyntog søndag morgen (med togskifte i Vejle fra lyntog Limfjorden) kl. 7,20 og med afgang fra Herning kl. 16,22 atter at være i København søndag aften kl. 23,04. — En bedre rejse vil dog være at reservere sig køjeplads med DFDS til Århus lørdag aften, ankomst Århus søndag morgen kl. 7, togafgang fra Århus mod Herning kl. 8 med ankomst til Herning kl. 9,41; hjemrejsen kan ske fra Herning søndag kl. 20,10 med tog til Århus, ankomst til Århus kl. 22,30, således at det er muligt at nå båden fra Århus til København kl. 23,55 med ankomst til København mandag morgen kl. 7,30.

Ved DM i Glamsbjerg og Odense kan benyttes sportsrejsebilleter, og med afrejse fra København kl. 8,10 eller 8,40 kan der opnås forbindelse med tog fra Odense til Glamsbjerg kl. 12,15 med ankomst til Glamsbjerg kl. 12,57. — Stævnet begynder først kl. 15 i Glamsbjerg. — Der er togforbindelse tilbage til Odense søndag aften kl. 21,19 med ankomst til Odense kl. 22,09. — Indkvartering i Odense søndag bedes foreningerne sørge for i god tid, og hvis der inden 15. juni rettes henvendelse til Fyns Svømme-Unions formand Tage Olsen, Tolderlundsvej 30 ved eventuelle vanskeligheder med at finde kvarter, vil der fra FSU blive ydet de udenbys foreninger al mulig hjælp.



Kirsten Strange D.K.G. svømmede i Malmø, 12. 4. 1959, 100 m crawl på 1,06,5 min. og erhvervede herved elitenålen; dansk svømning har endelig igen en sprinter af klasse.

Nye teorier om svømmeteknik

I det vesttyske Svømmeforbunds blad nr. 59 findes et referat af forbundstræneren Julius Feicht's indlæg ved Sportssvømmernes træningskonference i februar 59.

Hovedsageligt baseret på studiet af de europæiske topsvømmere ved EM i Budapest giver han en beskrivelse af disses teknik samt påpeger punkter, hvor de tyske svømmere endnu har mangler, og årsagerne

til, at flere svømmere skuffede. Endelig fremlægger han planer for at føre svømmerne helt til tops.

Jeg vil gerne her pointere, at Feich's teorier måske ikke alle er lige rigtige og er fremsat specielt med henblik på tyske svømmere og overfor deres trænere, men at der i hans beretning også findes synspunkter, der må være af interesse for danske trænere.

Dr. Feicht skriver således udfra erfaringerne fra Budapest:

CRAWL

Medens der for mellem- og langdistancesvømmere endnu er bestemte paralleller, så er tekniken for sprintere ganske speciel. De europæiske førende sprinteres fremragende ydelser er bestemt af:

Svømmerne ligger højt i vandet. Dette er betinget af den meget kraftigt udviklede kropsmuskulatur. Ryggen holdes svajet, og dette medfører, at benarbejdet udelukkende bruges til fremaddriften og ikke til også at løfte forkroppen.

Læseren må undskylde at jeg allerede her ikke kan dy mig for et par bemærkninger. Kritik af træning skal jeg nok holde mig fra, men en påstand, der fysiologisk set må betegnes som en uhyrlighed, må jeg påtale.

En mand afleverede et frankeret brev på et postkontor. »Brevet er for tungt« sagde postekspedienten, »der skal flere frimærker på!« Hertil svarede manden: »Det bliver det da ikke lettere af«.

Det må jeg give ham ganske ret i. Man kan ikke få en svømmer til at ligge højere på vandet ved at forsyne ham med nogle kilo ekstra muskelvæv. Og at dette væv er tungere end vand, kan enhver let overbevise sig om ved at prøve med en bøf — hvis han ellers nænner det. Forholdet er, at legemets gennemsnitsvægtfylde er omtrent som vandets, ja, som regel lidt større, og det er først ved nogen — omend kun ringe — bevægelse, at vort legeme flyder. Der er individuelle forskelle betinget af forholdet mellem de »opbærende« elementer: luft, hovedsageligt i lungerne, og fedtvæv og alle de andre dele, der er »tyngende«. Endelig flyder man højere i saltvand end i ferskt, og højere, jo større saltprocenten i vandet er.

Men for at vende tilbage til sprinterne i Budapest. Særlig salt var vandet, hvori de svømmede, mig bekendt ikke og særligt fede kan toptrænede svømmere vel ikke have været. Tilbage ligger så 3 muligheder for deres høje leje. Det kan være individuelt og årsagen til, at de er blevet topsvømmere; de kan ved træningen have forøget deres lungekapacitet, hvilket nok kan betyde noget, men den egentlige årsag er sikkert svømmehastigheden. Det forhold, at en racebåd rejser forstavnen mere og mere ved forøget hastighed, gælder efter min mening også for svømmere.

Dr. Feicht fortsætter: *Arm- og bentempoet er stærkt forøget. Hænderne føres i vandet omtrent ved midtlinjen. Der er ikke tid til nogen støttepause eller til at »få tag i vandet«. Trækbevægelsen er hurtig og kraftig. Hånden føres midt under kroppen. Den sidste del af trykfasen undlades, og optagelsen af arm og hånd foregår i hoftehøjde. Tilbageføringen gennem luften er fri.*

Hos mellemdistancecrawlerne iagttoges også et ret højt leje i vandet, mere moderat tempo men dog forhøjet og kraftigt benarbejde.

Mens rulning ikke tidligere fandt sted hos sprinterne, blev den benyttet af både disse og af langdistancesvømmerne. Rulningen blev ikke anset for negativ, men benyttedes for at forøge armenes trækkraft.

Støttepausen er forsvundet. Armtaget under midtlinjen er som ved sprint, og optagelsen er individuel.

Hos langdistancecrawlerne iagttoges ligeledes noget forøget tempo, og benarbejdet var ringe, så at den væsentlige betingelse for et godt resultat afhænger af armarbejdet.

RYGCRAWL

Bedste resultater opnåedes også her hos svømmere med forøget arm- og bentempo. Ingen tid bruges til pause, når armene sættes i vandet. Trækket udføres med bøjet albue, når armen er ud for skulderen. Bedste svømmere lå med let bøjet hofte. Stillingen var støttet af kraftigt benarbejde. I denne stilling kunne armenes tilbageføring ske frit over vandet. Svømmere med mere vandret leje måtte rulle skulderen fremover for at mindske vandmodstanden under armenes tilbageføring.

BUTTERFLY

På én undtagelse nær benyttedes delfinslag. Tempoet var stærkt forøget. Den tidligere bølgeformede bevægelse af kroppen var nu blevet mere affladet. Delfinslagene var små og hurtige. Det forøgede tempo gav ringe eller ingen tid til neddykning. For ikke at skulle løfte kroppen for højt foretoges vejtrækningen til siden.

BRYSTSVØMNING

Også for denne svømmeart opnåedes de bedste resultater af svømmere med råkraft og tempo. De svømmede med ganske kort eller næsten uden glid.

START OG VENDING

Medens Feicht var meget tilfreds med sine svømmeres teknik i brystsvømning, er han fuld af kritik over deres start og vendeteknik. Deres startreaktionstid var for lang og springkraften for lille.

Under EM benyttedes alle kendte vendemetoder, men Feicht mener, at disse er relativt jævnbyrdige. Det væsentlige for et godt resultat er et kraftigt afsæt.

Feicht mener, at en stor del af den tyske fremgang skyldes gruppetræning af jævnbyrdige topsvømmere. At nogle har svigtet, bebrejdes egoistiske hjemmetrænere, der ikke har fulgt deres intruktioner. Disse forkæler deres egne svømmere og beholder deres træningshemmeligheder for sig selv. Disse må lære at se bort fra »Jeg« og forstå, at nu er det »Vi« det gælder.

Endelig skønner Feicht, at der ofres al for megen tid på rettelser af svømmernes teknik. Dette må ophøre, og den indvundne tid helliges konditionstræning. Bl. a. ved at give supplerende træning i andre idrætsgrene skal der bibringes svømmerne kraft, hurtighed og udholdenhed.

Slutbemærkning til Feicht's artikel:

Feicht's begejstring for kraftydelser er måske noget overdreven. Selv har jeg ikke overværet EM, men vi har dog herhjemme haft lejlighed til at se nogle svømmere af verdensklasse med fin teknik.

Skulle den rå kraft sejre over tekniken her, som det også er sket inden for andre sportsgrene, vil det

berøve svømningen meget af dens charme. Vi kan vel alle være enige om, at de fleste danske svømmere kan trænge til en god dosis kraft, hurtighed og udholdenhed. Trænerne bør sikkert sætte ind her — og med mit kendskab til dansk svømmementalitet er der ingen fare for, at vi foreløbig ser stævnerne dominerede af muskelkvinder og -mænd.

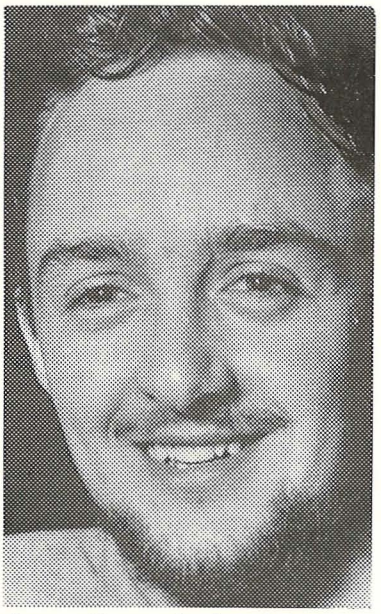
En passende del supplerende træning bør også bruges, men det er dog stadig min tro, at svømning bedst læres i vandet.

Noget andet er, at vi her hjemme lægger for lidt vægt på specialtræning. Det er klart, at de unge svømmere skal have en all-round uddannelse. Når svømmerne nærmer sig slutningen af junioralderen, bør de specialtrænes i den for dem bedst egnede disciplin og distance. De bør da ikke længere trænes for hårdt i andre svømmegrene.

Da vore bedste svømmere som regel er alsidige, ser man ved mesterskaberne de samme svømmere i forskellige løb. Særligt ved JM deltager svømmere i 3—4 løb, og det er for meget at gabe over.

En begrænsning i starter og en forudgående specialtræning ville give bedre resultater. Vi lever nu engang i en tid, der kræver specialisering, og dette gælder også svømmerne.

Kjeld Rode.



Arne Hesselgreen tilbageerobrede ved et stævne i Malmø 12. 4. 1959 sin danske rekord i 200 m butterfly med tiden 2.39.3.

Konditionstræning med »Circuit«-program

I rigshospitalets fysiurgiske klinik afholdtes d. 8. april 1959 et møde angående OL-fortræningen. Mødet blev ledet af overlæge dr. med. Ove Bøje og DIF's idrætsinstruktør Aksel Bjerregaard. Tilstede var repræsentanter for de fleste specialforbund.

Formålet var at orientere sig om, hvorvidt der i specialforbundene fandtes interesse for fællestræning efter et senere i artiklen omtalt system. Man tænkte her dels på forbund med een eller kun få OL-kandidater, dels på forbund med sæsonbestemte idrætsgrene og endeligt på forbund, der kunne tænke sig at give kandidaterne konditionstræning samtidigt med den specielle træning.

Man var enige i, at OL-deltagerne, uden pauser, måtte holde sig i fin form, hvis der skulle opnås gode resultater. Var en sportsmand først kommet ud af form, ville det tage for lang tid at få ham på fode igen, og at en kort intens optræning kun gav et kortvarigt resultat og fare for overtræning.

Mange af specialforbundene tilsluttede sig ideen om fællestræningen, og der arbejdes videre med sagen.

Vi fik forevist forskelligt apparatur, dels til at bedømme enkelte muskelgruppers ydeevne med og dels til at kontrollere den almindelige konditionstilstand.

Til undersøgelse af sidstnævnte findes en ganske let gennemførlig prøve, der meget vel lader sig praktisere i en svømmehal. Der kræves kun en bænk af ca. 40 cm's højde og et stoppeur. Man lader i 5 minutter svømmeren stige op på og ned fra bænken, skiftevis med venstre og højre ben først, og med en hastighed af 30 gange pr. minut. Derefter foretages 3 pulstællinger, nemlig fra 1 til 1½ min. efter øvelsens slutning, fra 2 til 2½ min. og endeligt fra 4—4½ min. — Et tal, der giver udtryk for konditionstilstanden, udregnes på følgende måde: Der opstilles en brøk, hvor tælleren er antallet af sekunder — af praktiske grunde ganget med 100 —, altså 30.000, og nævneren er den dobbelte sum af de 3 pulstællinger. — Et resultat på 120 betegnes som fint.

Nu er der imidlertid det mærkelige, at et hjertes kondition skal bedømmes i dets samarbejde med de muskelgrupper, hvormed det arbejder under idrætsmandens specielle ydelse. Lad mig nærmere illustrere dette ved et eksempel: En toptrænet cykelrytter kan selvfølgelig, alt andet lige, løbe bedre end en utrænet. Men sætter man ham til at løbe med en hastighed, der kræver en ret stor arbejdsudførelse målt i kilogrammeter, vil han blive slemt forpustet, selv om denne arbejdsydelse ligger betydeligt under den, han uden større besvær kan præstere på cykel.

Udfra denne betragtning er jeg ikke sikker på, at »bænkestigning« ikke ligger for langt fra svømningen til at man kan bedømme svømmekonditionen heraf.

Måske skulle man lave en prøve specielt for svømmere.

I beregningen kunne man med fordel indføre pulstallet i hvile. — Ulempen ved en sådan ny prøve er, at den mangler den gamle, gennemprøvede metodes tal og derfor en rum tid kun kan bruges til at konstatere en svømmers fremgang, tilbagegang eller stagnation.

Ved fællestræning af OL-kandidater har man tænkt sig at benytte den såkaldte *CIRCUIT-træning* — ja — der kan ikke være tale om anden. Da denne træningsform meget vel kan blive aktuel for svømmerne, og det ikke alene for dem, der er udtagne til OL-træningen, men også for de svømmere, der forstår, at det er nødvendigt at gøre noget for konditionnen, vil jeg omtale circuit-træningens principper nærmere.

Disse er udarbejdede af to engelske læger til brug — ikke for idrætsfolk — men for patienter med lidelser i muskler, sener, led m. m. Australierne benyttede circuit-træningen inden sidste OL, efter sigende også svømmerne, hvad jeg dog ikke har kunnet få verificeret. Siden er metoden gået sin sejrsgang og benyttes nu i flere og flere lande.

Circuit betyder: kredsomløb, men hermed er sikkert ikke alene tænkt på hjertekredsløbet, men også på, at øvelserne udføres »i kreds«.

Circuit-træningens grundpille, at fordringerne til udøveren stadigt skal øges, er den, hvorpå al træning er baseret.

Træningen er opbygget af en række øvelser, der er individuelle såvel med hensyn til idrætsgren, til speciale indenfor denne samt for den enkelte sportsmand.

Når øvelsesrækken først er sat i gang, kræves kun ringe bistand af træner, og såvel denne som udøveren kan let kontrollere resultatet.

Endelig er træningstiden kun ca. 20 min. og kan eventuelt udføres hjemme. Udført ved fællestræning vil resultaterne, på grund af konkurrencemomentet, i de fleste tilfælde blive de bedste.

Circuit-programmet opbygges af ca. 8 øvelser, der bliver udvalgt for at styrke de muskler og smidiggøre de led, der benyttes under udøverens specielle disciplin. Øvelserne bliver, groft sagt, styrkende for de detaljer, der indgår i denne specielle idrætsgren. Desuden kan hensyn tages til eventuelle tekniske og fysiske svagheder hos idrætsmanden, og sådanne øvelser bør sikkert lægges forrest i øvelsesrækken. Nogle af øvelserne kræver redskaber. Med rigelig pause imellem undersøges nu for alle 8 øvelsers vedkommende, hvor mange enkeltøvelser, der kan præsteres i 1 minut. Halvdelen af disse maximal-

tal angiver det antal gange, øvelsen skal gentages i træningsprogrammet.

Dette består herefter af et bestemt antal af den første øvelse, et bestemt antal af anden øvelse o.s.v., indtil alle 8 er igennem. Derefter begyndes forfra og fortsættes, indtil alle øvelserne har været 3 gange igennem.

Man noterer sig tiden for programmets gennemførelse, måske 25 min. Der trænes nu 3—4 gange ugentlig, og bestilles der noget under træningen, falder træningstiden i løbet af et par måneder ned til måske 16 min. og lægger sig fast her. Så er det tid til at forøge fordringerne. Dette gøres simpelthen ved at bestemme nye maximaltal og ændre enkeltøvelsernes antal i forhold til disse. — Sådan kan man blive ved. —

En idrætsmand eller -kvinde vil ved gennemførelsen af dette program komme i bedst mulige kondition.

Det er min mening, at en gennemført circuit-træning vil være til stor gavn for såvel svømmere, springere som vandpolospillere. Det gælder blot om at vælge de rigtige øvelsesrækker. Om sådanne kan fås fra de lande, hvor svømmere benytter metoden, anser jeg for tvivlsomt.

Derimod har dr. Bøje lovet at være os behjælpelig ved tilrettelæggelsen af øvelser, og denne side af sagen skulle hermed være i bedste orden.

Men så er der et andet spørgsmål af afgørende betydning: Vil vore trænere gå ind for tanken, og vil vore svømmere, springere og polospillere benytte denne træningsform?

Kjeld Rode.

Prima polobolde

(mindre antal)

til salg for 75 kr. pr. stk.

Henvendelse til DFS-pololeder

Kaj Warming, Danhaven 7, Valby

Svømmeprøven og svømmemærket 1959

Sommeren nærmer sig — og der påstås, at det i år skal blive en fin-fin sommer — og med den får danskerne trang til at svømme og til at lære at svømme.

Vore foreninger og vore mange svømmeskoler rundt om i landet gør klar til at tage imod nye elever og til at tilrettelægge den årlige svømmeprøve. Det er nu blevet en fast årlig begivenhed, at foreningerne, svømmelærere og bademestre, hver på det sted, hvor det nu passer de pågældende bedst, arrangerer

SVØMMEPRØVEN over 200 meter

Forbundet udsender atter i år det smukke svømmemærke til at sætte i jakken eller blusen som bevis for bestået svømmeprøve, men vi har desuden efter henstilling fra mange svømmeskoler indstiftet et stofmærke til badedragten for bestået prøve. Det er et smukt lille silkemærke til en pris af kr. 1,25, og det kan ligesom selve metalsvømmemærket rekvireres på forbundets kontor, Lyngbyvej 231, Hellerup.

Hvis der ikke allerede, før De modtager dette nummer af »Svømmesport«, er tilsendt Dem en tryksag som cirkulære vedrørende svømmeprøven og de to mærker, som det i år er muligt at erhverve, beder vi Dem tilrettelægge en periode med svømmeprøver.

SVØMMEUGEN 1959 er berammet i tiden fra 10.-20. juli og forbundet beder Dem i god tid før denne periode drøfte tilrettelæggelsen af et arrangement for det publikum, som hos Dem kunne tænke sig at aflægge prøven.

Folkesvømningen bør blive en nationssag for Danmark, således at alle hvert år aflægger svømmeprøven over de 200 m for at være med i arbejdet for at nå vort mål: at ethvert barn og enhver voksen kan klare sig i vandet og i givet fald hjælpe andre, som er i nød eller fare.

Vær med til at skaffe prøvesteder overalt i Danmark

Skriv til Dansk Svømme-Forbunds svømmeprøveudvalg, Lyngbyvej 231, Hellerup, og få tilsendt nærmere bekendtgørelse om prøvearbejdet. — Der ydes en hjælp til prøvearrangementerne ved reduktion i købsprisen for svømmemærket og silkestofmærket på henholdsvis 50 øre og 25 øre for hvert solgt mærke.

Prisen på svømmemærket er som tidligere kr. 2,50 — på silkestofmærket kr. 1,25

Nordiske mesterskaber

i svømning og udspring i Gladsaxe Bad den 9. og 10. august bliver uden sammenligning med øvrige udendørs arrangementer årets store begivenhed. Vi håber på stor deltagelse fra alle 4 nordiske lande, og vi har allerede fået forhåndsanmeldelse fra de 3 af vore nordiske brødrefolk: Finland, Norge og Sverige, medens vi mangler underretning fra Island om deltagelse. Der er dog næppe tvivl om, at Island sender enkelte svømmere herned, da Island altid har forstået at finde svømmere frem som kunne placere sig ved disse nordiske mesterskaber.

Sverige har anmeldt sig med et foreløbigt antal af 35 personer, Finland med 22 og Norge med 10. — Vi byder vore modstandere til Nordiske Mesterskaber hjerteligt velkomne til Danmark, og vi håber, de alle vil befinde sig vel ved kampene i Gladsaxe Bad.

Det bliver store dage for vore egne svømmere og udspringere, og vi skal ikke undlade her at røbe, at Danmarks Olympiske Komité klart har ladet forstå, at komiteens idrætsudvalg med stor interesse vil følge de danske deltageres indsats og placering ved NM, idet man fra DOK har udtalt, at året 1959 er skæbneåret for de kandidater, som DOK vil regne med ved udvælgelsen til den endelige afsluttende træningsindsats før udvælgelsen til de olympiske lege 1960.

Træningsmulighederne

for kandidaterne til NM herhjemme vil vi gerne prøve at forbedre, og vi har rettet henvendelse til Gladsaxe Kommunes Idrætsudvalg om en ordning, hvorved det blev muligt for vore bedste svømmere fra København at få reserveret passende træningstid på 50 m banen. Vi har i disse dage fået løfte i denne sag, og vi tror, at formanden for idrætsudvalget i Gladsaxe Bad, borgmester Erhard Jacobsen, der jo ved tidligere lejligheder har vist en overordentlig interesse for vor idræt og et åbent blik for det fornødne til løsning af store opgaver, har fundet en tilfredsstillende løsning, så de af vore landsholdsdeltagere, der er henvist til træning i Gladsaxe Bad, får lejlighed til at opnå den rigtige kondition inden NM.

F. B.

K.S.U. og F.S.U.'s mesterskaber 1959

Såvel K.S.U. som F.S.U. har afviklet størstedelen af unionsmesterskaberne i april, altså indendørs på 25 m bane. I september agter »Svømmesport« i lighed med sidste år at bringe en samlet opstilling over alle unionsvindernes resultater, men herudover vil vi her kort kommentere ovennævnte 2 unioners stævner.

K.S.U. havde fordelt junior- og senior-mesterskaberne over 3 aftener, den første med K.J.U. + de »lange« seniormesterskaber som et »lukket« stævne i K.S.U.'s normale træningstid, og de to sidste på samme vilkår, som er gældende for nålestævnerne. En del af pressen havde beklageligvis været yderst tilbageholden med forhåndsomtalen, og publikumsinteressen var yderst beskeden. Mon ikke K.S.U. må lægge hovederne i blød for at søge at skabe den værdige og festlige ramme, der må tilkomme dette K.S.U.'s største årlige arrangement? Resultaterne — betragtet under eet — nåede ikke sidste års niveau, undtagelserne var Nini Henriksen med små forbedringer i 400 m crawl og 100 m butterfly, Kirsten Strange i 100 m crawl, Arne Hesselgren i 200 m butterfly og endelig D.K.G.'s kvartet, der i 400 m hold-medley forbedrede sin danske rekord fra 5.24.7 til 5.22.9. Hvad springerne angår, kunne det konstateres, at damerne stadig er af pæn klasse, medens af de mandlige springere Søren Svejstrup er ene om at kunne gennemføre en fuldstændig springserie; i denne forbindelse må det noteres med glæde, at Jacob Gjerding i år kommer hjem fra Østen på sommerbesøg og agter at stille op ved D.M. og ligeledes er til disposition ved N.M., hvis han skulle blive udtaget.

F.S.U. havde fordelt sine mesterskaber mellem Svendborg og Odense, og som de nærmest foregående år fordelte Frem, O.S.L.F. og Svendborg Svømmeklub titlerne imellem sig, med Linda Petersen, Frem og Vagn Petersen, Svendborg, som de mest forslugne; førstnævnte vandt 100 og 200 m brystsvømning (1.21.4, ny dansk rekord, og 2.56.2), 100 m butterfly 1.21.4 og 400 m crawl 5.58.1, og deltog naturligvis også på Frems vindende hold i 4 × 100 tv. holdkapsvømning (5.41). Vagn Petersen var suveræn i 100 m rygcrawl (1.11.7) og vandt desuden 400 m crawl 5.27.4. O.S.L.F. tog sig af 100 m crawl ved Henning Hansen (1.05.3), der også var med på O.S.L.F.'s sejrende hold i 4 × 100 m tv. holdkapsvømning (5.11.8).

Hovedindtrykket er, at de fynske svømmere sikkert vil gøre sig stærkt gældende ved årets danske mesterskaber.

O. Joh.

Jydsk Svømme-Unions sommerprogram

Søndag, den 28. juni til 4. juli:

Jydsk Svømme-Unions amatørinstruktørkursus og træningslejr på den jydske idrætsskole i Vejle. Indbydelse udsendes senere.

Fredag, den 10. juli i Odense:

Polo: AGF — OSLF.

Søndag, den 12. juli kl. 14,30 i Brørup:

Jydske juniormesterskaber i svømning og udspring. Ang. betingelser, anmeldelse og løbene, se nedenfor.

10. til 20. juli:

Den danske svømmeuge over hele landet. Svømmemærket.

Lørdag, den 18. juli og søndag, den 19. juli i Aalborg:

Jydske mesterskaber i svømning og udspring. Ang. klokkeslet, anmeldelse og løbene, se nedenfor.

Søndag, den 26. juli kl. 14,30 i Herning:

DJM i svømning, samt DJM i 3 m spring for herrer.

Ang. spring: Se nedenfor.

9. august til 23. august:

Den jydske svømmeturnering.

JYDSKE JUNIORMESTERSKABER:

1. løb: 100 m ort. brystsvømning for herrer.
2. løb: 100 m crawl for damer.
3. løb: 100 m rygsvømning for herrer.
4. løb: 200 m ort. brystsvømning for damer.
5. løb: 100 m crawl for herrer.
6. løb: 100 m rygsvømning for damer.
7. løb: 200 m ort. brystsvømning for herrer.
8. løb: 100 m ort. brystsvømning for damer.
9. løb: 4 × 50 m crawl for herrer.
10. løb: 4 × 50 m crawl for damer.
11. løb: Udpring, 3 m for damer og herrer.
12. løb: Der springes 1. afd. af det internationale reglement.
13. løb: 100 m butterfly for damer.
14. løb: 100 m butterfly for herrer.
15. løb: 50 m sv. og 50 m bjergn. for herrer.
16. løb: 50 m sv. og 50 m bjergn. for damer.
17. løb: 3 × 50 m tv. holdkapsvømning for herrer.
18. løb: 3 × 50 m tv. holdkapsvømning for damer.
19. løb: 200 m crawl for herrer.
20. løb: 200 m crawl for damer.

1. afdeling af 3 m spring er følgende:
   1. forlæns hovedspring.
   2. baglæns hovedspring.
   3. Isander.
   4. Tyskerspring.
   5. forlæns hovedspring med ½ skrue.

Springene kan udføres enten strakte (a), hoftebøjede (b) eller sammenbøjede (c), men den ønskede form skal fremgå af anmeldelsen. Springeren bestemmer selv, om springet skal være stående eller med tilløb, idet der ikke mere er forskel på sværhedsgraden.

Juniormesterskaberne er åbne for svømmere under 18 år. Fødselsdagen er skæringsdag. *Udelukket for deltagelse er dog:*

a. juniorsvømmere, der har placeret sig blandt de 3 bedste ved de individuelle danske mesterskaber.
b. har vundet et individuelt jydsk mesterskab.
c. har vundet 2 individuelle jydske juniormesterskaber på sølvnålstid.
d. har erhvervet DSF's guldnål.

Anmeldelser med opgivne tider senest tirsdag, den 7. juli til Unionens sekretær Overmark Larsen, Gedved pr. Horsens, og til skoleinspektør Alwin Møller, Brørup. — Lodtrækning om banerne foregår i Brørup Friluftsbad onsdag den 8. juli kl. 19.

JYDSKE SENIORMESTERSKABER:

Lørdag, den 18. juli kl. 19,00:

løb 1. 200 m brystsvømning for damer.
løb 2. 200 m brystsvømning for herrer.
løb 3. 400 m crawl for damer.
løb 4. 400 m crawl for herrer.
løb 5. Udspring (3 m) for damer og herrer, 1. afd.
løb 6. 200 m butterfly for herrer.
løb 7. 100 m butterfly for damer.

Søndag, den 19. juli kl. 9,30:

løb 1. 1500 m fri svømning for herrer.
løb 2. 800 m fri svømning for damer.
løb 3. Tårnspring for damer og herrer.
løb 4. 4 × 100 m tv. holdkapsvømning for damer.
løb 5. 4 × 100 m tv. holdkapsvømning for herrer.
løb 6. 4 × 200 m crawl for herrer.

Søndag, den 19. juli kl. 15:

løb 1. 100 m crawl for herrer.
løb 2. 100 m brystsvømning for damer.
løb 3. 100 m crawl for damer.
løb 4. 100 m brystsvømning for herrer.
løb 5. 100 m rygsvømning for herrer.
løb 6. 100 m rygsvømning for damer.
løb 7. Udspring, (3 m), for damer og herrer, 2. afd.
løb 8. 4 × 100 m crawl for damer.
løb 9. 50 m sv. og 50 m bjergn. for damer.
løb 10. 50 m sv. og 50 m bjergn. for herrer.
løb 11. 200 m crawl for herrer.

Anmeldelser med opgivne tider senest tirsdag, den 14. juli til Unionens sekretær Overmark Larsen, Gedved pr. Horsens, og til Erh. Jørgensen, Ivar Huitfeldtsgade 2, Aalborg. —

Lodtrækning om banerne finder sted i Aalborg Friluftsbad onsdag, den 15. juli kl. 19.

Klubberne bedes huske følgende:

Anmeldelser er kun gyldige:

Når de fremsendes *både* til unionen og til arrangøren.
Når unionens blanketter benyttes. (Fås hos sekretæren).
Når springliste, underskrevet af springeren, er unionen i hænde rettidigt.

Ang. danske juniormesterskaber i spring er kravene følgende:

3 m vippe:

1. afd. 3 obligatoriske spring fra grupperne I, III og V + 1 valgfrit spring.
2. afd. 2 obligatoriske spring fra grupperne II og IV + et valgfrit spring.

De valgfrie spring skal være forskellige grupper, og rækkefølgen af de obligatoriske spring er fri efter springerens eget valg ved udfyldelse af springlisten.

5 og 10 m:

1. afd. 3 valgfrie spring fra forskellige grupper fra 5 m med en sammenlagt maximal sværhedsgrad af højest 5,00.
2. afd. 2 valgfrie spring af forskellige grupper fra 5 eller 10 m med fritvalgt sværhedsgrad.

Intet spring af samme tabelnummer må gentages i 2. afd.

Nye bestemmelser for svømmenåle for springere:

Se under »KORT OG GODT«.

K. Overmark Larsen, sekr.

Vinterturneringen i vandpolo

For første gang i Dansk Svømme-Forbunds 52-årige historie har vi i vinter gennemført en landsturnering i vandpolo, som man kender den fra andre boldspil som fodbold og håndbold. Turneringen har været en succes; klubberne og spillerne er gået ind for sagen på en måde, der lover godt for fremtiden, og alle har taget de småting, der kunne være at anke over, på den rette sportslige måde. Ikke mindst i provinsen tror jeg turneringen har været med til at skabe fornyet interesse om vort dejlige boldspil. Økonomisk koster turneringen forbundet en del; men vi tror, at disse penge er givet godt ud, og at turneringen, der fortsætter til næste vinter, vil højne standarden ikke så lidt. Også de 9 deltagende klubber har bragt økonomiske ofre for at få gennemført kampene; dette er gjort uden kommentarer og tyder på en god sportslig indstilling.

De tre provinshold endte på turneringens tre nederste pladser, måske ikke helt uventet; men alligevel viste alle tre hold, at de er inde på den rigtige vej; flere af nederlagene til københavner-holdene var da også, hvad man kalder »hæderlige«, og da holdene hovedsageligt består af ganske unge spillere, er det med forventning, vi ser hen til provinsholdenes optræden i næste turnering.

Turneringens overlegne vinder blev »TRITON«, der med maximumspoints og en så fornem målscore som 88 mod 14 for 8 kampe ikke var til at røre. Om andenpladsen var der trængsel, U.S.G., Hermes og D.M.G. endte alle med 12 points. Målaveragen blev altså afgørende, og her var U.S.G. klart den bedste af de tre, mens Hermes med 1,43 lige sneg sig foran D.M.G., der havde 1,41! Disse fire hold lå klart foran den »nederste« halvdel, hvor Sparta viste sig en streg bedre end P.08. (der var bedre end længe set!), samt provinsholdene fra O.S.L.F., A.G.F. og Svendborg. Iøvrigt viser nedenstående kampskema alle resultater foruden den endelige stilling.

	Triton	USG	Hermes	DMG	Sparta	P. 08	OSLF	AGF	SSK	Mål	Points	Nr.
Triton		7-3	9-3	11-4	7-1	15-1	14-1	9-0	16-1	88-14	16	1
USG	3-7		6-4	4-6	8-3	6-4	5-1	5-2	18-2	55-31	12	2
Hermes	3-9	4-6		9-3	5-3	8-5	4-1	5-3	5-0	43-30	12	3
DMG	4-11	6-4	3-9		7-6	8-4	9-2	8-3	13-2	58-41	12	4
Sparta	1-7	5-8	3-5	6-7		7-7	9-6	7-4	7-1	45-45	7	5
P. 08	1-15	4-6	5-8	4-8	7-7		10-4	4-2	2-5	37-55	5	6
OSLG	1-14	1-5	1-4	2-9	6-9	4-10		6-2	11-4	32-57	4	7
AGF	0-9	2-5	3-5	3-8	4-7	2-4	2-6		8-0	24-57	2	8
SSK	1-16	2-18	0-5	2-13	1-7	5-2	4-11	0-2		15-80	2	9

Turneringens flittigste målscorere blev:

1) Jens Møller — Triton — 29 mål
2) Kai Warming — Sparta — 28 -
3) Kurt Christensen — P.08 — 19 -
4) Karl Ebbe — Triton — 18 -
5) Finn Jensen — Triton — 17 -
6) Henn. Hansen — OSLF — 15 -
7) Tage Hald — D.M.G. — 15 -
8) Bjørn Jul Chr. — Triton — 15 -

K. W.

KORT OG GODT

Ændring i bestemmelser for springernes erhvervelse af svømmenålen

For opnåelse af svømmenål i bronce, sølv, guld eller elitenål ved udspringskonkurrencer omfattende samme øvelse som FINA's OL-program, kræves ved nationale og internationale konkurrencer en gennemsnitsdommerkarakter af henholdsvis 4, 5, 6 og 7 for samtlige konkurrencen omfattende spring (beregnet efter at højeste og laveste dommerkarakter for hvert spring er slettet og med anvendelse af mindst 5 dommere).

Ved NJM og DJM kan en springer erhverve svømmenålen i bronce, sølv eller guld ved at opnå ovennævnte gennemsnitsdommerkarakter ved gennemførelse af samtlige konkurrencen omfattende spring (beregnet efter at højeste og laveste dommerkarakter for hvert spring er slettet og med anvendelse af mindst 5 dommere).

Ved andre udspringskonkurrencer, som omfatter mindst eet spring fra hver gruppe ved spring fra 3 m vippe *eller* 5 spring af forskellige grupper fra tårn (5 eller 10 m), kan en springer erhverve bronce- eller sølvnål ved en gennemsnitsdommerkarakter af henholdsvis 4 og 5 (ved gennemførelse af samtlige konkurrencen omfattende spring og efter at højeste og laveste dommerkarakter for hvert spring er slettet samt med anvendelse af mindst 5 dommere).

Bemærk: Af de fem dommere skal altid mindst 2 være fra anden forening end den arrangerende klub og anerkendt af den stedlige union. — For erhvervelse af guld- eller elitenål skal samtlige dommere være godkendt forud for konkurrencen af henholdsvis den stedlige union og/eller forbundet. — Disse bestemmelser om godkendelse af dommere gælder dog ikke ved konkurrencer i udlandet.

Personalia

Ved D.S.F.'s repræsentantskabsmøde fratrådte forbundets mangeårige kasserer Børge Fenger efter eget ønske af helbredsmæssige grunde. Formanden rettede en varm tak for det store og altid samvittighedsfulde arbejde, Fenger igennem sin 17-årige bestyrelsestid havde ydet, såvel som næstformand som kasserer, og sluttede med at overrække ham D.I.F.'s ærestegn, tildelt efter indstilling fra D.S.F. Fenger takkede herfor og for det gode samarbejde, der altid havde rådet indenfor bestyrelsen, og tilsagde fortsat sit medarbejderskab på begrænsede områder.

Som Fengers afløser valgtes revisionsassistent Willy Brunghart, Hermes. Gennem sit tidligere bestyrelsesarbejde har han fået et solidt kendskab til dansk svømning, og hans »civile« arbejde i »Bikuben« giver ham særlige forudsætninger for at kunne overtage førelsen af forbundets regnskab.

Nye danske rekorder

25 m bane:

Herrer: 100 m butterfly: Jan Johansen, H. 1.10.2 13. 5. 59 Øbro

Arne Hesselgreen, H. 2.39.3; 12. 4. 59, Malmø.

Damer: 100 m brystsv. Linda Petersen, Frem, 1.21.4. 21. 4. 59, Odense.

Linda Petersen, Frem, 1.20.8, 24. 5. 59, Svendborg.

4 × 100 m hold-medley, D.K.G. 5.22.9, 20. 4. 59, Øbro
4 × 100 m hold-medley, D.K.G., 5.21.8, 26. 4. 59, Malmø

50 m bane:

Herrer: 200 m butterfly: Jan Johansen, H. 2.47.4. 17. 5. 59 Rostock.

Meddelelse fra redaktionen

»Svømmesport« har allerede et rigtig pænt antal abonnenter, men vi vil gerne have endnu flere. Ved tegning på det stedlige postkontor tilsendes de allerede i 1959 udkomne numre af bladet. Prisen er kr. 4,50 årligt for 4 numre.

Den 19-årige Jan Johansen, Hermes, satte 13. marts 1959 ny dansk rekord i 200 m butterfly og lykønskedes bl. a. af sin første lærerinde frk. Ellen Larsen.

Dansk Svømme-Forbunds adresseliste

Formanden træffes normalt personlig fra kl. 7—7,30 morgen og som regel normalt fra kl. 17—18.
Kontor: Lyngbyvej 231, Hellerup, tlf. Hellerup 6331. Træffetid som regel fra kl. 15—18 på ugens 5 første hverdage.

Bestyrelsesmedlemmernes adresser og telefon:

[1] Formanden: Ekspeditionssekretær Frede Borre, Lyngbyvej 231, Hellerup, tlf. He. 6331.
[2] Næstformanden: Civilingeniør Willy Baade, Sct. Kjelds Plads 3, Kbh. Ø., tlf. Ry. 5860.
[2] Kassereren: Revisionsassistent Willy Brunghart, Hessensgade 50, s. - telefon Am. 7366.
[2] Kursussekretær: Bogholder Hardy Laursen, Nørregade 10, Ringsted, tlf. 1146 (kl. 18—19).
[3] Svømmeleder: Læge Kjeld K. Rode, Nyelandsvej 76, Kbh. F., tlf. Go. 2020.
[3] Pololeder: Kommunelærer Kaj Warming, Danhaven 7, Valby, tlf. 30 23 82.
[3] Springleder: Direktør Aage Rasmussen, Dronningensgade 20, Odense, tlf. 9941.
[3] JSUs formand: lektor Poul Magelund, Hjort Lorenzensvej 31, Haderslev, tlf. 21871.
[3] KSUs formand: Overbetjent K. K. Sejerslev, Christianshavns Voldgade 25, Kbh. K., tlf. As. 4657.
SSUs formand: Overlærer fr. Th. Holm, Algade 48, Nykøbing Sj., tlf. 372.

FSUs formand: Lagerchef Tage Olsen, Tolderlundsvej 30, Odense, tlf. 15150.
LFSUs formand: Overlærer St. St. Blicher, Nørre Boulevard 42, Nykøbing F., tlf. 1407.
Bornholms leder: Inspektør Erik Stangegaard, Hafniahus, Rønne, tlf. 372.

2 Protokolsekretær og redaktør: Overassistent, cand. jur. Otto Johansen, Askøgade 6 II, Kbh. Ø., tlf. Ry. 4216x.

[1] Formand for bestyrelsen, finans- og forretningsudvalg, idrætsudvalg og svømmemærkeudvalg.
[2] Medlem af finans- og forretningsudvalg samt idrætsudvalg.
[3] Medlem af idrætsudvalget.

Københavns Svømme-Union:

Dansk Kvinde-Gymnastikforening, Frederiksberg Svømmehal, Yrsavej, F. Form. frk. Ellen Paul-Petersen, Nørrebrogade 45, N., tlf. No. 2752.
Svømmeforeningen DMG, John Jacobsen, Folkvarsvej 6, F., tlf. Go. 5610x.
Døves Idrætsforening, Th. Frederiksen, Ryparken 122, Ø., tlf. Ry. 2924u.
Frederiksberg Idrætsforening, Tove Jørgensen, Bangsbovej 41, Vanløse.
Gymnast.- og Idrætsforening af 1940, H. Holmquist, Nansensgade 32, 4s, K.
Gymnast.- og Svømmeforening Hermes, Robert Andersen, Gl. Kongevej 41 A, Kbhvn. V.
Københavns Gymnastikforening, Karl Larsen, Strandboulevard 146, Ø., tlf. Ry. 5127.
Kvindelig Idrætsforening, fru E. Poul Jørgensen, Fuglebakkevej 45, F., tlf. Go. 4886.
Københavns Kvindelige Gymnastikforening, Bredgade 63 A, 3. tv., K.
Købmandsskolens Gymnastikforening, Jul. Thomsens Plads 6, V., tlf. Lu. 81.
Svømmeforeningen Loke, M. Kristjansen, Hejrebakken 9, Ll. Værløse.
Politets Idrætsforening, Politiskolen, Artillerivej 55, S.

Poloklubben af 1908, Gunnar Lindemann, Carl Plougsvej 1, 4, V., tlf. Vester 7520.
Idrætsforeningen Sparta, Kitti Borup Christensen, Vendsysselvej 21, Kbhvn. F., telef. Fasan 8764.
Søborg Idrætsforening, Kongstad Kristensen, Triumfvej 47, Lyngby, tlf. 98 49 86.
Teknologisk Instituts Idrætsforening, Bue Foldager, Kornvænget 58, Ballerup.
Svømmeklubben Triton, Willy Baade, Sct. Kjelds Plads 3, Ø., tlf. Ry. 5860.
Universitetets Studenter Gymnastik, Ole Thomasen, Jagtvej 204 st., Ø.
Vikingeforeningen Gyset, Max Jacobsen, Holmbladsvænge 9, S., tlf. Su. 6484.
Vikingeforeningen Suset, Aage Vergo, Holger Danskesvej 88, F., tlf. Fa. 4095.
KFUMs gymnastikafdeling, Ingvar Jensen, Ridefogedvej 2, NV., tlf. Ta. 3933v.
Svømmeklubben Vest, Milton Varling, Rødovrevej 65, pr. Vanløse, tlf. 70 25 66.

Sjællands Svømme-Union:

Frederiksborg Svømme-Klub, P. Kaj Pedersen, Rytterstien 10, Hillerød, tlf. 1378x.

Haslev Idrætsforening, svømmeafdeling, O. N. Oldenborg, Enighedsvej 16, Haslev, tlf. 320.
Helsingør Svømmeklub, A. Christiansen, Bramstræde 2a, Helsingør, tlf. 1455.
Herlufsholm Gymnastikforening, Naima Dahl, Klostervej 16, Næstved.
Holbæk Svømmeklub, fru Hertha Christiansen, Chr. Hansensvej 30, Holbæk.
Kalundborg Svømmeklub, Arne Rasmussen, Nørre Allé 51, Kalundborg, tlf. 1065.
Svømmeklubben Kvik, P. Albrechtsen, Ved Stationen 11, Kastrup, tlf. 50 24 15.
Korsør Svømme- og Livredningsklub: Faktor Bendt Petersen, Fiskergade 6, Korsør.
Køge Svømmeklub, Holger Just Hansen, Vordingborgvej 32, Køge, tlf. 1708.
Nykøbing Sj. Svømmeklub, Fr. Th. Holm, Algade 48, Nykøbing Sj., tlf. 372.
Ringsted og omegns Svømmeklub, Frode Foldager, Sjællandsgade 16, Ringsted, tlf. 1522.
Roskilde Gymnastikforening, Hillebert Nielsen, Københavnsvej 78, Roskilde, tlf. 1247.
Slagelse Svømmeklub, Hans Schjerning, Gerlev Idrætshøjskole pr. Slagelse.
Svømmeklubben Sorø, Hardy Laursen, Nørregade 10, Ringsted, tlf. 1146.
Vordingborg Svømmeklub, S. Knudsen, Kasernen, Vordingborg.

Lolland-Falsters Svømme-Union:

Maribo Svømmeforening, Willy Hansen, Vestergade 36, Maribo, tlf. 207.
Nakskov Svømmeforening, Eigil Hansen, Fastings Allé 6, Nakskov, tlf. 1214.
Nykøbing F. Svømmeforening, St. St. Blicher, Nr. Boulevard 42, Nykøbing F., tlf. 85 14 07.
Nysted Svømmeforening, Sv. Krag, Adelgade 22, Nysted, tlf. 87 10 83.
Sakskøbing Svømmeforening, Elith Hansen, Møllevej 48, Sakskøbing, tlf. 89 45 38.
Stubbekøbing Svømmeforening, Sv. Olsen, Frihedsvej 18, Stubbekøbing.

Sammenslutn. af svømmeforeninger på Bornholm:

Hasle Svømmeklub, A. Thomsen, Hasle.
Rønne Idræts-Klub, E. Laursen, Rønne.

Fyns Svømme-Union:

Fåborg Idrætsforening: Cigarhandler Børge Christensen, Vestergade 10 - telefon 669.
Glamsbjerg Svømmeklub: Frisørmester Tage Frichmann, Stationsvej - telefon 238.
Nyborg Svømme- og Livrednings Klub, H. Byrfelt, Birkhovedvej 4, Nyborg, tlf. 43.
Gymnastikforeningen Frem, Å. Rasmussen, Dronningensg. 20, Odense, tlf. 9941.
Odense Svømme- og Livrednings Forening, Poul Hansen, Gyldenstensvej 19, tlf. 11 01 78.
Odense Svømmeklub: Fru Else Madsen, Frederiksgade 65, telefon 124579.
Ringe Svømmeklub, B. Lippert, Degneparken 1, Ringe, tlf. 482.
Rudkøbing Gymnastikforening, B. Borgvold, Fredensvej 21, Rudkøbing.
Svendborg Svømmeklub, W. Spangenberg, Gerritsgade 19, Svendborg, tlf. 673.
Vigerslev Idrætsforening: Lærer Willy Rasmussen, Vigerslev Sogneskole pr. Morud st. - telefon Bredbjerg 270.

Jydsk Svømme-Union:

Ålborg Svømmeklub, Friluftsbadet, Ålborg, tlf. 6157.
Korrespondance: Erhard Jørgensen, I. Huitfeldtsgade 2, Ålborg, tlf. 081/2-3706.
Århus Gymnastikforening, B. Rosendahl, Carl Bertelsensgade 10 III, Århus.
AGFs kontor: Søndergade 56, Århus.
Århus Jomsborg, Arne Dahl, Frederiks Allé 127, Århus.
Århus 1900, Ib Eriksen, P. Slothsvej 27, Århus.
Århus Speed, Thorup Andersen, Telemarken 6, Århus, tlf. 061/6 49 34.
Århus Studenternes Svømmeklub, Å. Flatau, H. C. Lumbyesvej 6, Århus, tlf. 061/4 31 12.
Års Svømmeklub, Vald. Larsen, Himmerlandsgade 47, Års.
Aulum Gymnastikforening, A. L. Andersen, Aulum.
Brande Svømmeklub, Julius Jepsen, »Skovly«, Grærup pr. Brande.
Brønderslev Svømmeklub, Helge Olsen, Algade 11 a, Brønderslev, tlf. 088/1 108.
Brørup Svømmeklub, Alwin Møller, Kommuneskolen, Brørup.
Engesvang Svømmeklub, Aksel Larsen, Engesvang, tlf. 068/1 68.
Svømmeklubben Esbjerg, Sv. Aa. Nielsen, P. Skramsgade 13, Esbjerg.
Svømmeklubben Fredericia, fru Edna Johansen, Købmagergade 12, Fredericia.
Frederikshavn foren. Idrætsklubber, Niels Lassen, Skagensvej 39, Frederikshavn.
Grindsted Svømmeklub, P. Leth Pedersen, Nørregade 1, Grindsted, tlf. 053/1 221.
Hammerum Svømmeklub, J. Dahl, Vestergade 23, Hammerum.
Herning Gymnastikforening, fru Ebba Svejstrup, Grundtvigsvej 50, Herning.
Hirtshals Boldklubs svømmeafdeling, H. Dissing, Hans Jensens Allé, Hirtshals.
Holstebro Svømme-Klub, Svenn K. Jensen, Torvet, Holstebro, tlf. 074/11 68.
Jels Borgerforening, H. Ravn, Jels, tlf. 045/8 81 11.
Kolding Svømmeklub, Munck Hansen, Hollændervej 15, Kolding.
Nr. Sundby Svømmeklub, Palle Juul Schmidt, Uttrupvej 8, Nr. Sundby.
Nykøbing Mors Idrætsforening, Grethe Ås Vestergård, Østergade 56, Nykøbing M.
Randbøldal Friluftsbad, Quirinus Jørgensen, Randbøldal.
Randers Neptun, C. Laursen, Nørre Allé 5, Randers, tlf. 062/1 41 25.
Silkeborg Svømmeklub, Poul Thomsen, Valdemarsgade 19, Silkeborg.
Skive Poseidon, Henry Christensen,, Norgårdsvej 16, Skive.
Struer Svømmeklub, Søren Sørensen, Rosenvænget 33, Struer.
Støvring Svømmeklub, H. Hansen, A/M Elinelund, Støvring, tlf. 081/1 86 11.
Sæby Svømmeklub, fru Ellen Petersen, Klostergyden, Sæby.
Sønderborg Svømmeklub, Gunnar Jørgensen, Kastanie Allé 23, Sønderborg.
Thyregod Svømmeklub, H. Christensen, Skolegade 7 a, Thyregod.
Toftlund Svømmeklub, redaktør H. Hansen, Toftlund, tlf. 048/3 15 15.
Tønder Svømmeklub, Heinz Petersen, Ribe Landevej 46, Tønder.
Vedsted Svømmeklub, Holger Andersen, Vejbølgård, Marstrup.
Vejen Svømmeklub, Henry Jørgensen, Søndergade 33, Vejen.
Vejle Svømmeklub Triton, Carl Nielsen, Mindegade 26, Vejle.
Viborg Svømmeklub, Alfred Petersen, Vesterrisvej, Viborg, tlf. 076/1 15 65.
Videbæk Svømmeklub, Maja Christensen, Nørregade 36, Videbæk.
Vildbjerg Sportsforeninger, Hans Nissen, Bredgade 15, Vildbjerg, tlf. 7.
Vingsted og omegns Svømmeklub, K. Løvlund Petersen, Ødsted, Vejle.
Øster Hurup Svømmeklub, slagterm. Nørgård, Øster Hurup.

OBS.

Adresseændringer bedes altid anmeldt til det stedlige postkontor.

Udgivet af Dansk Svømme-Forbund

Redaktion: Overassistent cand. jur. Otto Johansen (ansvarsh.), ekspeditionssekretær Frede Borre og lektor Poul Magelund

Udkommer 4 gange årligt, normalt i sidste halvdel af hvert kvartals sidste måned. Årsabonnement kr. 4,00 tegnes på det stedlige postkontor.

Trykt i Toftlund Bogtrykkeri